

アスリートとしてのアレキシサイミア —予備的検討—

佐藤由菜¹⁾、山崎史恵²⁾

- 1) 新潟医療福祉大学大学院 健康スポーツ学分野
- 2) 新潟医療福祉大学 健康スポーツ学科

【背景・目的】アスリートが重要な試合で体験する不安や緊張はパフォーマンス発揮に重要な役割を果たす反面、心理的な混乱を招きパフォーマンス低下につながることもある。この成否を左右する心理的な要因として、本研究ではアレキシサイミア (Alexithymia) に着目した。

アレキシサイミアの概念は、心身症や他のストレス疾患の心理的背景のひとつに挙げられており、情動や感情といった自らの内面の動きを捉えることが困難で、感情を語ることができないなどの特徴がある。また内省の欠如や、外面的な志向性が高いことも指摘されている (Taylor, et.al., 1991)。

重要な試合ではより高度な心身のマネジメントが求められることから、自己の内面を捉えにくいというアレキシサイミアの特徴は、その時のアスリートの認知やパフォーマンスに何らかの混乱をもたらしているかもしれない。そこで本研究では、実力発揮に困難を示すアスリートにアレキシサイミアの傾向がより強く示されるかどうかを予備的に調査することとした。またアレキシサイミアの傾向が競技場面のコンディショニングやピーキングの問題につながる可能性についても検討した。

【方法】タイム計測を伴う個人競技型のスポーツに参加する大学生アスリート 22 名 (男性競技者 9 名、女性競技者 13 名) を対象に質問紙調査を実施した。

質問紙の調査内容は、性別・年齢・専門種目・自己ベスト記録などを問うフェイスシートに加え、アレキシサイミア傾向を調べる日本語版 TAS-20 (小牧ら 2003)、およびスポーツ・セルフモニタリング能力尺度 (崔ら 2009) の一部を用いて構成した。

また、対象アスリートの実力発揮の程度を確認するため、当該年度の競技シーズン主要試合 (8 大会) における対象者の競技結果 (タイム) をすべて記録した。8 試合はいずれも全国レベルの競技会、または全国大会出場を決める重要な競技会であった。なおシーズン中の試合結果の良し悪しが質問紙の回答に特定の偏りを与えないようシーズン当初の段階で先に質問紙調査を完了させる形をとった。

競技シーズン終了後、対象者が専門とする種目において、主要 8 大会で自己ベスト記録を更新した者を実力発揮群 (以下 HP 群)、同大会で自己ベストを更新できなかった者 (他の記録会で自己ベストを出した者、あるいはシーズン中に自己ベストを出せなかった者) を未発揮群 (以下、LP 群) として両群のアレキシサイミア傾向を比較した。

対象者の自己ベスト記録 (シーズン中の更新記録を含む) に対する主要 8 大会の記録達成率から実力発揮度を調べたところ、HP 群では 99.02% (±0.53)、LP 群では 98.47% (±0.82) であり、両群の実力発揮には有意な差が認められた ($t(19.53)=1.88, p<.05$)。なお、今回の調査は対象者が少なくデータの等分散が仮定できないため、2 群の比較分析は全て Welch の t 検定を採用した。

次に両群のアレキシサイミア傾向を比較すると、総合得点 ($t(11.05)=2.74$) と「感情同定困難」の因子 ($t(9.92)=2.18$) に有意な差が認められた (表 1)。下位因子として唯一差を認めた「感情同定困難」とは、情動喚起に伴う種々の身体感覚と自らの感情とを適切に見極め区別することができないことを意味する。つまり、アスリートが試合の緊張場面で不安や過度の覚醒に対処するベースだと考えれば、自らの身に生じる変化を捉えきれない彼らの内的な混乱が実力発揮の低下につながっていると推察される。

表 1 アレキシサイミア傾向及び各因子の平均と標準偏差

	HP 群 n=8	LP 群 n=14	Welch's t test
アレキシサイミア傾向 (総合得点)	39.75 (±4.78)	43.71 (±3.36)	$p<.05$
感情同定困難 Difficulty identifying feelings	13.38 (±3.70)	16.50 (±2.21)	$p<.05$
感情言語化困難 Difficulty describing feelings	8.50 (±2.67)	8.50 (2.07)	$n.s.$
外的思考 Externally oriented thinking	17.875 (±1.36)	18.71 (±2.49)	$n.s.$

さらに、対象者のアレキシサイミア得点がスポーツ場面で求められる心身への気づきや自己の統制感 (スポーツ・セルフモニタリング得点) と関連するかを Spearman の順位相関係数により調べたところ、

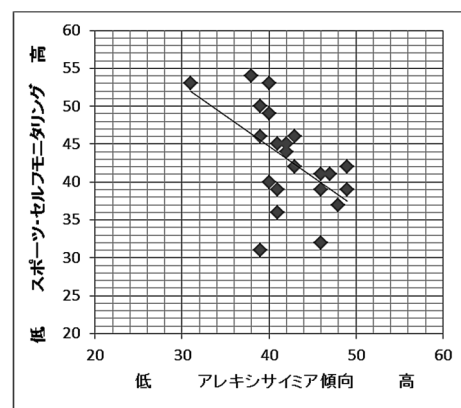


図 1 スポーツ・セルフモニタリングとの関係

両得点には図 1 に示すような負の相関 ($r_s=-.517, p<.05$) が確認された。つまり、アレキシサイミア傾向が高いアスリートほど、競技場面においても心身のセルフ・モニタリングに問題を抱えている可能性が示唆された。

【結論】実力発揮が困難なアスリートは、試合時のネガティブな不安感情や身体的・情動的变化 (緊張など) が未分化なまま体験されるというアレキシサイミアの特徴から、パフォーマンスの混乱に至りやすいものと考えられる。